

Conseils pour un dix-heures ou goûter sain

Un dix-heures ou goûter sain

- ✓ contient toujours de l'eau ou des infusions d'herbes et de fruits non sucrées
- ✓ est composé d'un fruit ou d'un légume
- ✓ est haut en couleur et sans sucre ajouté
- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par un produit laitier, oléagineux ou à base de céréales

Un en-cas raisonnable

- ✓ complète les repas principaux de façon optimale à l'école et à la maison
- ✓ apaise les petites faims d'entre-deux
- ✓ apporte de l'énergie nouvelle, avant tout lorsqu'on bouge beaucoup durant la pause et le temps libre
- ✓ aide à se concentrer à l'école
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison
- ✓ est, au mieux, emballé dans une boîte à en-cas pratique qui conserve les aliments au frais et permet d'économiser du matériel d'emballage

Le plaisir vient avec la diversité et les assortiments

- ✓ Les aliments sur la première page peuvent être combinés avec fantaisie, par exemple:



Pas régulièrement, mais de temps en temps

- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye (préférez en premier lieu les offres bio et équitables lors de l'achat de fruits exotiques)
- ✓ fruits secs
- ✓ viande et produits à base de viande
- ✓ jus de fruits coupé avec de l'eau

Ne sont pas recommandés

- > les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales
- > les croissants
- > les céréales du petit-déjeuner sucrées
- > biscuits
- > les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques, édulcorées artificiellement (light/zero), etc.
- > les boissons aromatisées et sucrées à base de lait
- > produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits oléagineux salés

Idées pour des goûters équilibrés

 acqua	 tè	 mele	 pere	 uva	 ciliegie
BOISSONS		FRUITS			
 prugna	 nettarine/ pesche	 mandarini	 arance	 kiwi	 albicocche
 fichi	 bacche	 meloni	 pomodori	 carote	 cetrioli
		LÉGUMES			
 peperoni	 ravanelli	 finocchio	 cavolo rapa	 sedano	 pane integrale
 pane semibianco	 ficchi d'avena non zuccherati	 pane croccante	 cialde di riso soffiato	 formaggio	 formaggio fresco
PAIN ET CÉRÉALES		PRODUITS LAITIERS			
 ricotta al naturale	 yogurt al naturale	 latte	 noci	 nocciole	 mandorle
		FRUITS OLÉAGINEUX			